



Hablemos sobre la gripe.

Es posible que usted tenga preguntas o esté preocupado por la gripe estacional, la gripe aviar (gripe del pollo) o por la amenaza de una pandemia de gripe. Todos los tipos de gripe son serios.

Siga las siguientes instrucciones simples para su propia protección y la de su familia:

- 1 Lávese las manos frecuentemente, con jabón y agua o utilice un desinfectante para manos
 - 2 Cúbrase la boca al toser o estornudar
 - 3 Pregunte a su médico si debe aplicarse una vacuna anual para la gripe
 - 4 Establezca un plan familiar de emergencia
 - 5 Ofrézcase como voluntario en su comunidad
- 

Massachusetts se está preparando por si se produce una epidemia de gripe mundial. Si nos anticipamos, podemos reducir los efectos de una pandemia. Lo mejor que usted puede hacer es mantenerse informado. Podrá obtener información en nuestro sitio de Internet.



www.mass.gov/dph/flu

Llame al número gratuito: 1-877-MASS FLU (1-877-627-7358)

TTY 617-536-5872

Esta información le llega a través del Departamento de Salud Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health) y de su Consejo de Salud local (local Board of Health)

Octubre 2006